



9. Cross Triathlon Friedrichroda
 99894 Friedrichroda / Thüringen / 11.07.2010

□□□□

Ruhig-ganz-ruhig aus Schwarzhausen□□□: 1:39:24

□□: 3

□□: 17.51 km/h
 □□□□: 3:23 min/km

□□: 29.40 km

Staffel-Cross (0.4 / 23.0 / 6.0)

□□□□□: 25 (of 64)

□□□□□□: 1:20:46

□□□□:

Staffel Cross

□□□□□: 14(of 31)

□□□□□□□: 1:20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	9:29	23:42	24	3:24	49	3:24	0.40	9:29	23:42	32	1:23	65	3:10
Rad	23.00	1:04:35	2:48	24	18:25	44	18:25	23.40	1:14:04	3:09	32	4:44	65	1:45
Lauf	6.00	25:20	4:13	2	0:37	5	3:36	29.40	1:39:24	3:22	14	18:38	25	18:38